



¿Depresión y estrés te agobian?

Págs. 12 y 13



Foto: Karla López (Kai Ale), enviada

Zapalín, corazón de Saltillo

Pág. 2

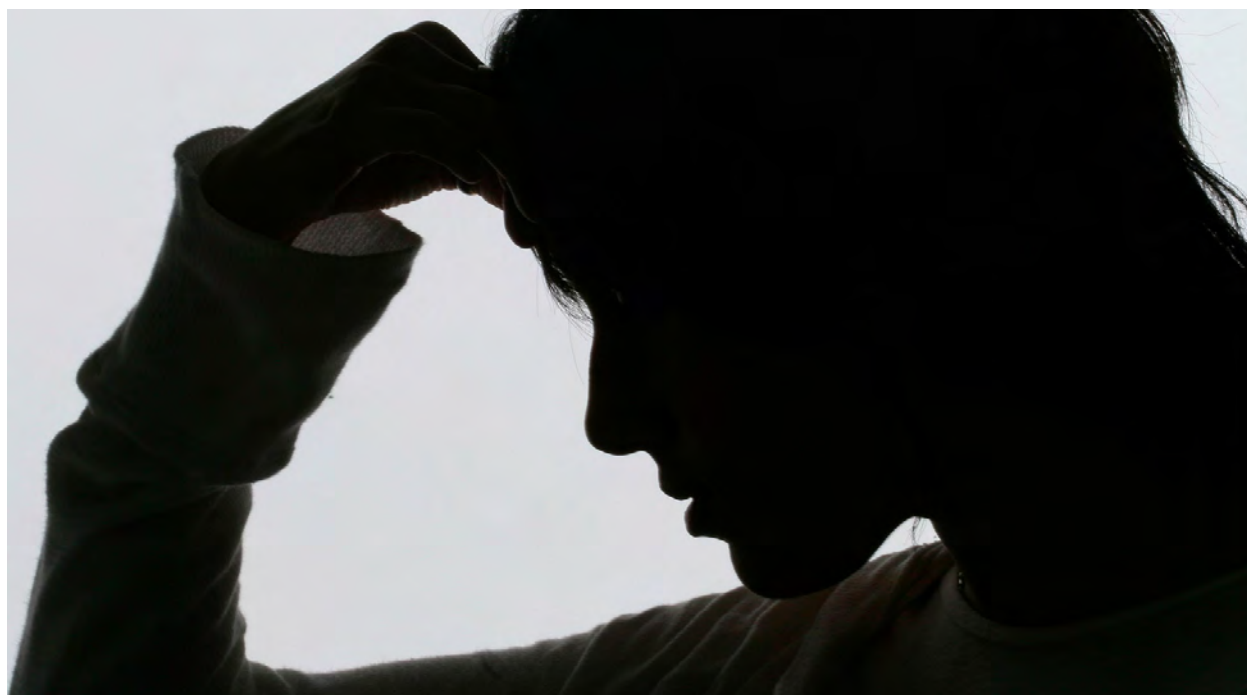


Foto: Agencia Reforma

Mi Vida es Lucha la serie de Víctor González Dr Simi, **UNA DE LAS MÁS VISTAS EN MÉXICO con 50 millones** de reproducciones en TV y redes sociales.



Vea LA EXITOSÍSIMA SERIE en **redes sociales** poniendo la frase **mi vida es lucha**



**YA CONTAMOS
CON**

Encuétralo también con su nueva imagen



FLUTICASONA
Suspensión
27.5 µg / 50 µL
Para Inhalación Nasal
120 dosis
523390

Avamys 2A®
Furoato de Fluticasona
Suspensión
27.5 µg / 50 µL
Nasal
120 dosis

POR SOLO \$309
PRECIO FARMACIAS SIMILARES

**DE VENTA EN
FARMACIAS SIMILARES®**
farmaciassimilares.com

Vigencia al 31 de diciembre 2021
Reg. No. 214M2009 IV
AVAMYS 2a Suspensión. IPPA/GOSTI/19110.03 Abril 2018/Actualización: 21 Junio 2018

Su venta requiere receta médica. CONSULTE A SU MÉDICO

SíMiPlaneta

Zapalinamé, corazón de Saltillo

Alejandra Cervantes Neri, enviada
Tw: @lilly_alee

En 1996, la sierra de Zapalinamé fue declarada como área natural protegida.

Ubicada al sureste del estado de Coahuila de Zaragoza, ocupa parte de los municipios de Saltillo y Arteaga.

Sus más de 50 mil hectáreas representan no solo el hogar de especies como el oso negro, el venado cola blanca y la cotorra serrana, sino también es una invaluable fuente de servicios ambientales a las zonas conurbadas. Su relevancia data de finales del siglo XVI, cuando se fundó la ciudad de Saltillo, y, desde entonces, le provee agua.

Mantener esta zona no ha sido tarea fácil. Incendios y expansión urbana son sus principales retos. Y ante la imperante necesidad de conservación, desde 1988, Profauna, asociación civil, comenzó labores dirigidas a



proteger la sierra de Zapalinamé.

Mediante la educación ambiental y del óptimo manejo del ecosistema, la institución ha integrado diversos programas a lo largo de más de 25 años.

Alianzas para un mejor mañana

Ante el interés de compartir el cuidado del medioambiente y su biodiversidad, SíMiPlaneta se unió a este proyecto, para reforestar 20 mil 625 árboles en 50 hectáreas de la sierra de Zapalinamé.

“Buscamos propuestas como la de SíMiPlaneta, las gestionamos y

recursos económicos la benefician”, señala José Efraín Ramírez, guardaparque de Profauna.

Para decidir hacia dónde se dirigirán los esfuerzos de reforestación, Sergio Marines, director de Profauna, explica que es imprescindible realizar estas acciones en áreas impactadas por el ser humano, hábitat de especies que deben protegerse.

Clave del éxito

Pino cembroide y pino pinceana son algunas de las especies a reforestar en este proyecto. Su característica endémica ayuda a regenerar la flora en estas hectáreas y

aumenta el éxito de la reforestación. Y, como parte del equilibrio ecológico, la fauna hace uso de ella en su alimentación y refugio.

Este ambicioso proyecto en el noroeste de la república mexicana se suma a la lista de acciones que SíMiPlaneta fomenta en el país.

Lo invitamos a seguirlo de cerca en la Simibarra matutina. O bien, en el canal de YouTube: SimiTelevisión. / SíMiPlaneta

Redacción: Alejandra Cervantes Neri
Fotografía: Karla López (Kai Ale)
Camarógrafo: Samuel Gutiérrez



Fotos: Karla López (Kai Ale), enviada

Presidente y fundador de GPUPM
Víctor González Dr. Simi
500,000 ejemplares / Diciembre 2021
Edición 476-1
Redacción
Director Vicente Monroy Yáñez
Diseño
Adriana Hinojo Montes de Oca
Virginia Palacios Baeza

Servicio de Agencia Reforma
Distribuidores en México Farmacias
Similares, El Sol de México
siminforma.com.mx
simi_informa@porunpaismejor.com.mx
Redacción México: 55 54 22 01 18
Conmutador: 55 54 22 45 00
Medios de Comunicación Grupo Por
Un País Mejor

Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: Farmacias de Similares, S.A. de C.V., Alemania No. 10, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-101. Certificado de Licitud de Título No. 12893. Certificado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas con fecha 26 de agosto de 2004. Miembro activo No. 1030/2006 de “Prensa Unida de la República, A.C.” Certificado por: Lloyd International, S.C. Fecha de impresión: noviembre 2021. Periodicidad catorcenal. Editor responsable: Vicente Monroy Yáñez. “Los artículos publicados en esta edición son responsabilidad exclusiva de su autor. Está prohibida la reproducción total o parcial de cualquier material contenido en esta edición, salvo autorización previa y por escrito”.

SíMiPlaneta

Recomendaciones para una Navidad amigable

Laura Celis
@laura_celis

Las fiestas decembrinas son las más contaminantes del año para el planeta, debido a la basura que dejan el árbol de Navidad, las decoraciones, comidas, piñatas, regalos y pirotecnia.

Tal vez piense que es una exageración; después de todo, ¿qué daño pueden causar unos días de celebración?

En México, se generan diario 120 mil toneladas de residuos sólidos urbanos al día; es decir, 0.944 kilogramos por habitante. De estas toneladas, únicamente 9.63 por ciento se recicla.

Los estados que más residuos generan son Estado de México, con 16,739 toneladas al día; Ciudad de México, 9,552; Jalisco con 7,961; Veracruz, 7,813, y Guanajuato, 6,031.

Según la Organización de las Naciones Unidas, la producción de estos residuos aumenta alrededor del 25 por ciento durante diciembre, por el desecho de los envoltorios y empaques de regalo.

¿Qué hacer para no contaminar y tener fiestas más amigables con el medioambiente?

Acciones simples:

-Comprar árboles naturales; la mayoría provienen de terrenos forestales que contribuyen a mitigar el cambio climático.

-No ponga musgo y heno en los nacimientos; extraerlos de su medio natural provoca la pérdida de estos microambientes, hábitat de pequeños animales, almacenan agua y previenen la erosión del suelo.

-Evite vasos, platos, charolas, contenedores, popotes y cubiertos de plástico en las fiestas; utilice los de su casa. Si lo hace, compre los hechos a base de plantas biodegradables, duran de 90 a 240 días y no dejan residuos tóxicos.

siminforma.com.mx



Foto: Agencia Reforma

-No haga fogatas ni queme basura o pirotecnia; contamina el aire, el agua y suelo. Según Greenpeace, los fuegos artificiales liberan componentes tóxicos que tardan hasta tres días en disiparse.

-En lo relacionado a la decoración, no se sienta obligado a comprar cosas nuevas. Reutilice lo viejo, hágalas de papel o con hojas y ramas que encuentre en la calle o su casa.

-Haga su propio papel de envoltura con periódicos, revistas o telas recicladas. Dibuje algunos motivos festivos o use cintas de tela para amarrar o decorar.

-No olvide sus bolsas reutilizables cuando salga a comprar regalos, verduras y frutas. También lleve sus recipientes al mostrador de carnes, salchichonería y cremería.

-Después de cada comida, recicle lo que pueda y separe los residuos en orgánicos e inorgánicos.

Con estas pequeñas acciones, usted puede generar grandes cambios y proteger el medioambiente. No baje la guardia, ni siquiera en las vacaciones. Así, dará el mejor regalo: un planeta más limpio y sano para todos. #SíMiPlaneta. /SíMiPlaneta

NUEVO

Tu piel, visiblemente *más joven*

eternalsecret.com

Salud es belleza.

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO



Perioxidin[®] Lacer[®]
con Clorhexidina

Te desea
Felices Fiestas

El estándar de oro
en el control de biofilm

Antiséptico eficaz para:

- Antes, durante y después de una cirugía bucal
- Irrigación dental
- Reducir carga bacteriana en boca
- Coadyuvante para padecimientos periodontales



Para más información
escanea el código:



@lacermexico



Bocas Sanas

Salud

A guardar la chancla

Luis Conrado García
centrodiagnostico@serfelizsisepuede.com.mx

En septiembre de 2020, se aprobó en México una ley que prohíbe el uso de la violencia contra los menores de edad como “método correctivo”, o estrategia educativa. Estas reformas a los derechos de los niños, creó cierto escozor en algunos sectores de la sociedad que se declararon en contra.

Las voces opositoras dieron sus argumentos: “Así me educaron y me funcionó”; “ahora ya todo puede traumar a los niños”; “por eso se hacen débiles”; “mis padres me educaron de esa manera y no tengo ningún trauma”; “ya no vamos a tener autoridad ante los niños y se volverán rebeldes”..

Si bien es cierto que la manera en que se aprende a ser padre proviene en gran parte de cómo se fue educado, incluso se estima que en 70 % de las veces se trasmite a los hijos el tipo de apego que se tuvo en la infancia, muchas de esas estrategias educativas carecen hoy de un fundamento y, lejos de ayudar al niño en su desarrollo, se afecta su vida afectiva, así sea con las mejores intenciones.

Veamos entonces por qué el castigo, la humillación y cualquier tipo de maltrato ya no deben ser parte del catálogo de recursos de los padres. La lógica detrás del castigo es que el niño “entienda algo”, ya sea una instrucción, una orden, que deje de hacer algo, una indicación o que comprenda una situación en particular. Pues bien, todas esas pretensiones, requieren de MADUREZ CEREBRAL. Sobra mencionar que la madurez del cerebro se da con el tiempo y con la estimulación del ambiente. El cerebro termina de madurar, en promedio, a los 30 años.

¿Qué significa todo esto? Simple: el chanclozo, la nalgada, el golpe o la grosería NO acelerarán la maduración cerebral. Carece de lógica el uso de la violencia para que los hijos aprendan; por el contrario, la estimulación, la explicación paciente y la búsqueda de elementos creativos son la clave para que un niño aprenda, entienda y comprenda, sin golpes.

Lo invito a que haga un ejercicio de introspección y revalore sus estrategias y, si tiene alguna duda de esto u otros temas, llámenos al Centro Simi de Salud Emocional (SIMISAE) 800-911-3232. / Salud



Foto: Agencia Reforma
siminforma.com.mx



#Psicosalud

Edilberto Peña*
@Edilberto_pena

Reflexiones para cerrar el año

Cuando se agota el calendario, es inevitable la sana tentación de hacer corte de caja y revisar cómo se atendieron los pendientes

de 2021. En una época tan atípica como la que hemos vivido en los últimos años, no puede faltar en nuestro *check list* la consulta de qué también estamos al tanto de lo necesario para contar con la mejor salud mental posible.

Ahora, en tiempo de fiestas, reuniones y periodos vacacionales, es momento de puntualizar situaciones que debemos tomar en cuenta para comenzar el próximo año con la mejor actitud del espíritu:

1) Abandonar el debate de si es importante o no la salud mental. El 30% de la población del mundo, en algún momento de su vida, enfrentará

un problema de este ámbito y requerirá atención por ello.

2) Reconocer que las funciones mentales viven y residen en el cerebro, y este es un órgano que tenemos la responsabilidad de cuidar para gozar de calidad de vida, y ojo, un envejecimiento cerebral saludable evita temas neurodegenerativos, como la enfermedad de Alzheimer o la de Parkinson.

3) Tener bien consciente el conocimiento de que las patologías de salud mental, mientras más tiempo duren sin atenderse y curarse, empeoran el pronóstico y la dificultad de mejoría; hay que detectarlas a tiempo y emplear rápido todas las herra-

mientas para salir adelante lo más rápido posible.

4) Saber que la psiquiatría, como rama médica, ha crecido de manera impresionante en los últimos 20 años con avances tecnológicos que mejoran la capacidad de diagnóstico y certeza en el manejo, incluso con una rama especial, la psiquiatría de precisión.

5) Reconocer que la importancia dada a la salud mental llegó para quedarse, temas como la obligación para medir y atacar el estrés laboral en el país estarán presentes todo el tiempo.

*Psiquiatra. Director Cisne México.

ATIÉNDETE DE LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Primeras molestias:

1. Dolores de cabeza, huesos, muscular, garganta y pecho
2. Tos
3. Fiebre
4. Falta de aire
5. Escalofríos
6. Escurrimiento nasal
7. Pérdida del olfato y del gusto
8. Conjuntivitis

Protégote y cuídate ante la covid-19

Evita complicaciones; acude a los consultorios de Fundación Best® si padeces estos síntomas.

Recuerda: **NO te automediques**

Síguenos por:

Responsable médico: Dr. Ángel Gracia Ramirez Céd. Prof. 075391-E-10004
Fundación **BEST**

Sucanon®

Remedio Herbolario

Clave alfanumérica: 016RH2003SSA

PRECIO:
\$135.00

CAJA CON 24 TABLETAS

® MARCA REGISTRADA
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
ESTE PRODUCTO NO HA DEMOSTRADO CIENTÍFICAMENTE
TENER PROPIEDADES PREVENTIVAS NI CURATIVAS.
VIGENCIA AL 31 DE DICIEMBRE 2021

DURAMAX^{gel}

Reg. San. No. 0653C2012 SSA

PRECIO:
\$114.00

® MARCA REGISTRADA
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
VIGENCIA AL 31 DE DICIEMBRE 2021

Candiphen^v

ÓVULO

PRECIO:
\$109.00

NUEVO PRODUCTO

3 ÓVULOS

PRECIO:
\$57.00

Reg. No. 111M2004SSAVI

Reg. No. 111M2004SSAVI

® MARCA REGISTRADA
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS CONSULTE A SU MÉDICO.
VIGENCIA AL 31 DE DICIEMBRE 2021

En este invierno, además de la covid-19, ¡cuídate de la influenza!

La influenza, como la covid-19, es una infección viral con síntomas respiratorios leves, moderados o graves. Es causada por un virus y existen tres tipos: A, B y C.

El A es capaz de infectar a humanos y animales. Su linaje AH1N1 causó la pandemia de 2009.

La temporada invernal, la humedad ambiental, el hacinamiento y los lugares públicos favorecen los contagios.

El virus se transmite por el aire mediante las gotículas que una persona infectada expulsa al toser, hablar, etc. También por contacto directo al tocar superficies contaminadas.

Fuente:

- www.gob.mx/salud/prensa/416-secretaria-de-salud-anuncia-fecha-de-inicio-de-campana-de-vacunacion-contra-influenza
- www.cenaprece.salud.gob.mx/programas/interior/emergencias/descargas/pdf/Plan_Nacional_Influenza.pdf

En México, esta es la población con mayor riesgo de complicaciones:

- Niños de 6 a 59 meses
- Adultos mayores de 60 años
- Embarazadas
- Trabajadores de la salud
- Personas de 2-64 años con enfermedades del corazón, diabetes u obesidad, entre otras

Signos y síntomas:

- Fiebre de inicio súbito mayor a 38.5 °C, escalofrío, piel húmeda y fría
- Dolor de cabeza, articular y muscular (sobre todo en la espalda), tos seca
- Ardor en la garganta
- Esguince nasal
- Náusea, vómito y diarrea (más frecuente en niños)

Medidas preventivas: no saludar de mano o beso, al toser o estornudar, cubrirse boca y nariz con el pliegue interno del antebrazo, evitar espacios cerrados, usar cubrebocas, no tocarse los ojos, boca y nariz y lavarse las manos con agua y jabón de manera frecuente o con alcohol gel.

La mejor prevención es la vacuna. Evita el contagio entre 70-90 %; casos graves y complicaciones, 60 %, y la probabilidad de morir por influenza, 80 %.

En el invierno se inicia la temporada estacional de influenza. ¡No bajes la guardia! Cuídate y actualiza tu cartilla de vacunación. Y si estás enfermo, permanece en casa y acude al médico. / Salud



Foto: Agencia Reforma





1º EN CÁPSULA DE GELATINA BLANDA

ML-PRIM®
Metocarbamol / Ibuprofeno
Cápsulas 375mg / 200mg

SIN DOLOR
TU EJERCICIO ES MÁS FÁCIL

ML-PRIM®
Metocarbamol / Ibuprofeno
375 mg / 200 mg
CON ACCIÓN ANTIINFLAMATORIA
Cápsulas

- Relajante muscular
- Dolor de espalda, cuello y esguinces
- Analgésico

Caja con **12** cápsulas



ACCIÓN ANALGÉSICA | RELAJANTE MUSCULAR | ANTIINFLAMATORIO

CON **ML-PRIM®**
ALIVIO A LA PRIMERA

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES

www.ml-prim.com  [ml-prim](https://www.facebook.com/ml-prim)  [mlprim_](https://www.instagram.com/mlprim_)

Salud

Alimentos, vínculo de salud y bienestar personal

No hay alimentos buenos ni malos, solo porciones y hábitos a considerar; tampoco hay un peso ideal, depende de la constitución, altura y actividad física de cada individuo; todo lo que comemos realiza una acción, en beneficio o perjuicio de nuestro organismo, consideraron expertas de la UNAM.

Margarita Maass Moreno, académica del Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades, aseguró que todo lo que comemos tiene efectos en nuestro organismo, no solo tiene que ver con la calidad de los alimentos que consumimos, sino también con la cantidad.

Resaltó que cada vez hay más gente obesa y está relacionado con lo que comemos. Además, es importante

entender que las enfermedades crónicas degenerativas, como la hipertensión arterial, son silenciosas.

Recomendó que en todos los hogares haya una báscula y que los niños aprendan a pesarse y comprendan el significado de mantener un peso saludable. “Es importante generar una cultura de salud en los hogares, con parámetros y elementos medibles porque el bienestar es una sensación.”

Señaló que hablar de salud es mucho más que la ausencia de padecimientos, tiene que ver con la mala información existente en internet y en las redes sociales. La población debe ser cuidadosa con suplementos y medicamentos para bajar de peso que ahí se anuncian, incluso con la alimentación que en esas plataformas se promueve.

Por su parte, Cecilia Guadalupe Silva Gutiérrez, académica de la Facultad de Psicología, expuso que, según cifras de la OMS, cada año mueren en el mundo 2.8 millones de personas por problemas de salud asociados al sobrepeso u obesidad, como diabetes tipo 2, hipertensión arterial, apnea del sueño, fallos hepáticos, afecciones musculoesqueléticas, depresión, ansiedad, etcétera, e implica un problema de salud y de costos altos de atención en salud.

Asimismo, refirió, la última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, mostró que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos mexicanos de 20 años y más es de 72.5 por ciento. / Salud



Foto: Agencia Reforma

Terviroax®
• Thuja • Echinacea angustifolia • Graphites
Solución.

REG. NO. 005H2012 SSA VI

En el tratamiento de los HONGOS de las UNAS en manos y PIES.

PRECIO: \$66.00

® MARCA REGISTRADA
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS CONSULTE A SU MÉDICO.
VIGENCIA AL 31 DE DICIEMBRE 2021

NORFLOXACINO / FENAZOPIRIDINA
400 MG / 100 MG
16 TABLETAS
\$249.00

NORFLOXACINO FENAZOPIRIDINA
TABLETA
400 mg/100 mg
Caja con 16 tabletas.

Vigencia al 31 de diciembre 2021. Su venta requiere receta, consulte a su médico.

farmaciasimilares.com

De venta en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

Mascarilla con aloe vera
1 pieza
\$29.00



ETERNAL SECRET
MASCARILLA
Aloe Vera

- Purifica
- Acelera la regeneración de la piel
- Previene arrugas

Para pieles grasas

1 pieza

Salud es belleza.
Vigencia al 31 de diciembre 2021.
Aviso Cofepris N.º 143300202D0226
eternalsecret.com.mx

De venta exclusiva en
FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

NUEVO
Booster revitalizante
Con ácido hialurónico al 1.5 %

Dale un boost a tu piel



ETERNAL SECRET
BOOSTER REVITALIZANTE
CON ACIDO HIALURONICO 1.5%

- Para todo tipo de piel
- Rapida absorción
- Reduce las líneas de expresión

30 g

Salud es belleza.
Aviso Cofepris N.º 143300202D0226
eternalsecret.com

De venta exclusiva en
FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

Ayudar es vivir

Ayudar es Vivir

Listos para el frío

Axl Daniela Agüero
@axl_daniela

La temporada invernal Lestá aquí, y en México será más intensa que en otros años. La Comisión Nacional del Agua (Conagua) prevé más de 56 frentes fríos para el ciclo 2021-2022.

Muchos no tienen el privilegio de contar con un hogar, comida caliente en la mesa, atención médica y la protección necesaria para protegerse de las bajas temperaturas, fuertes vientos y lluvias, que traerán inundaciones, deslaves, destrozos y enfermedades, sobre todo en los más necesitados.

Por ello, Fundación del Dr. Simi arrancó el pasado 19 de octubre su campaña invernal 2021, que, desde 2007, se ha centrado en apoyar y brindar víveres a comunidades golpeadas por los embates de fenómenos naturales.

De manera simultánea, el apoyo llegará a familias de 18 estados de la república. Se entregarán 62 toneladas de ayuda, consistentes en más de 62 mil piezas de cobijas y suéteres para niños y adultos.

La Fundación asistió a la comunidad de San Martín Cuautlalpan, municipio de Chalco de Díaz Covarrubias.

El Dr. Simi, la directora de la Fundación, Astrid García Gallegos, y su equipo, así como un grupo de voluntarios, entregaron allí más de seis toneladas

de suéteres y cobijas. Como complemento, se repartieron tres toneladas de despensa, juguetes y cuadernos para los pequeños. Esto benefició a más de 400 familias, dedicadas al oficio de hacer y vender ladrillos. Sin embargo, debido a la pandemia y a las malas condiciones climáticas, han tenido serios problemas de producción.

“Me recuerda a las palabras de nuestro presidente, Víctor González Dr. Simi: ‘el que aprende a dar, al dar es muy feliz’. Este tipo de actividades de voluntariado impulsa a formar una cultura del ayudar, hacernos empáticos con el otro y fomentar la solidaridad hacia las personas que menos tienen. Los invito a unirse a esta causa social”, recalcó Astrid García Gallegos.

Alimento Para Todos, que desde hace más de 10 años trabaja con Fundación



del Dr. Simi, también se unió a esta brigada en Chalco. Se entregó una tonelada de víveres perecederos, como verduras, frutas y tortillas.

Esta alianza con Alimento Para Todos es importante; de la mano con la fundación, se ha socorrido a más de 60 mil familias vulnerables, cada semana, para que estas tengan una alimentación digna y saludable.

“Solo con la suma de voluntades se puede contribuir y lograr objetivos. En este caso, nos unimos para que estas familias del municipio de Chalco se vean beneficiadas y pasen un invierno mucho más tranquilo. Muchas gracias a Fundación del Dr. Simi que nos permite contribuir para lograr un impacto positivo en la sociedad mexicana”, comentó Anabel Díaz, directora de Desarrollo Institucional de Alimento Para Todos.

La fundación Mujeres y Niños también participó en este arranque de la campaña invernal al encargarse de la logística y organización de las personas.

Se brindaron consultas médicas y se dieron medicamentos sin costo.

Refrendamos que los hechos dicen más que las palabras. El compromiso con quienes menos tienen, seguirá. Fundación del Dr. Simi siempre velará por ellos. / Ayudar es vivir

Fotos: Karla López (Kai Ale)

siminforma.com.mx

OMRON®

EL TAMAÑO DE PARTÍCULA
EXACTO,
PARA QUE RESPIRES TRANQUILO.



#1 *
MARCA #1
RECOMENDADA
POR LOS MÉDICOS

Nebulizador
de compresor
NE-C801 KD



TECNOLOGÍA DE
OMRON HEALTHCARE
EN JAPÓN

CONSULTE A SU MÉDICO. LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO. NO. DE AUTORIZACIÓN: 203301201B0866
*Basado en estudio cuantitativo realizado por IQVIA en México en 2019 con 200 médicos locales.



3 AÑOS
DE GARANTÍA

Reencuentro con México

En recuerdo de... Luis Donald Colosio

Juan Manuel Rentería

A Luis Donald Colosio Murrieta lo conocí en 1988, cuando llegó a ocupar su escaño en la Cámara de Senadores, por Sonora, su estado natal. Su trato siempre fue fino, amable, de amplia sonrisa, y carismático.

Colosio cumplía dos responsabilidades simultáneas: senador y presidente del PRI, entre 1988 y 1992. Por esa circunstancia, a veces, no se presentaba a sesionar.

Con Colosio establecí amistad. Me decía: "Tú tienes mucha experiencia en la 'fuente' legislativa del Senado, por favor, ayúdame en lo que puedas". Así lo hice. Un día,

el entonces también senador Porfirio Muñoz Ledo, de quien yo no era santo de su devoción por trabajar en Televisa, me dijo: "Grabe mi discurso en tribuna, ahora sí se van a acordar de mí estos priistas".

Ante su comentario, le respondí: "Disculpe, senador, sus discursos en tribuna siempre los grabamos". Muñoz Ledo insistió: "Aunque no me lo pregunte, le informo que hoy voy a proponer que Colosio sea remplazado por su suplente, porque se cumplen diez inasistencias y, por reglamento, debe abandonar su escaño senatorial".

En ese momento surgió una gran oportunidad de darle una prueba de amistad y lealtad a mi amigo Luis Donald.



Foto: Cortesía

No lo pensé mucho. Sin dejar el lugar que tenía asignado como reportero, tomé mi teléfono celular; en ese entonces

era de gran tamaño, pesado, pero efectivo, y le llamé.

De repente, pidió el uso de la palabra Muñoz Ledo para

presentar su propuesta de que Colosio dejara su lugar al senador suplente. Al terminar, se sometió a votación.

Cuál no sería la sorpresa de Muñoz Ledo cuando se desarrollaba el proceso de votación en el que cada senador gritaba "sí" o "no" a la propuesta, y escuchó desde la parte trasera del salón de sesiones el grito de "Colosio Murrieta por la negativa". Con la ira marcada en el rostro, Muñoz Ledo dijo: "No cabe duda de que estos &%=&&%%### % priistas se enteran de todo".

Pocas ocasiones tenemos de ser amigos con los amigos, y no desaproveché la que el destino puso en mis manos. Y no me arrepiento. / **Reencuentro con México**

¡Esta Navidad, regálale lo más natural a tus pequeños!

Ricitos de Oro

BABY SHAMPOO
Ricitos de Oro
 Manzanilla
 Chamomile
 Activa y Protege
 3.4 Fl Oz (100 mL)

BABY SHAMPOO
Ricitos de Oro
 Lavanda & Lechuga
 Lavender & Lettuce
 Aroma Relajante
 Relaxing Aroma
 8.4 Fl Oz (250 mL)

JABÓN DE TOCADOR PARA BEBÉ
Ricitos de Oro
 Lavanda & Lechuga
 Aroma Delicado
 90 g

¡Tan natural como el amor por tu bebé!

SALUD ES BELLEZA. 143300202D0255



Expedientes del poder

Carlos Ramírez

@carlosramirez
indicadorpolitico@gmail.com

Sucesión y crisis

La peor decisión para enfrentar una crisis es mezclarla con conflictos políticos que solo generan inestabilidad, disputas y violencia. En medio de las tres grandes crisis nacionales —económica, pandémica y de se-

guridad—, se ha levantado la veda al gran tema que garantiza por sí mismo una lucha desestabilizadora: la disputa por la candidatura presidencial, mal llamada “sucesión presidencial”.

En el pasado eran los grupos políticos y de poder los que presionaban por adelantar preferencias de precandidatos. No es nada nuevo. Hoy, sin embargo, es el propio presidente de la República quien se ha encargado de colocar a la sucesión de 2024 en la gestión de, cuando menos, tres importantes carteras ministeriales: gobierno de Ciudad de México, Secretaría de Relaciones Exte-

riores y jefatura política del Senado. Sectores, políticos y sociedad han sido lanzados al circo romano de la sucesión presidencial, pero a costa de descuidar las tareas urgentes de estabilización de las tres grandes crisis: crecimiento económico menor al esperado y que apunta a un sexenio recesivo de crecimiento cero; pronto, México rebasará la cifra de 300 mil muertos, acreditados a la pandemia, y la inseguridad crece en medio de matanzas en el país.

Los conflictos políticos y violentos en sucesiones presidenciales, desde 1958, han aconsejado la definición de nuevos proto-

colos de gestión de la nominación del candidato del gobierno en turno, pero nunca se había visto, como hoy, que la sucesión comenzara desde mediados del sexenio, y dejara la segunda mitad de la administración al garete de los jalneos entre los grupos que quieren llegar a la presidencia en 2024. El modelo priista típico del *dedazo* presidencial dejó de ser eficaz en 1988, pero es la hora en que los presidentes posteriores —surgidos del PRI, PAN y Morena—, no han aceptado que la estabilidad del país requiera nuevas maneras democráticas de hacer política.

Fundación **BEST** a.c.

CERTIFICADOS MÉDICOS

Cualquier tipo que necesite

FUNDACIÓN BEST, A.C.
Certificado Médico

El que suscribe, Médico Cirujano legítimamente autorizado para ejercer su profesión, Certifica

Que habiendo practicado reconocimientos médicos a

Nombre: _____ años de edad: _____

T.A.: _____ T.C.: _____

DMC: _____ F.C.: _____

Sexo: _____ P.E.G.: _____

Se encuentra: _____

Dr. Prof. _____

Responde: _____

Recuerde: puede solicitar sus certificados en todos los consultorios de Fundación Best, A. C.

Para conocer los diversos servicios, horarios y ubicaciones de los consultorios, llame sin costo al **SIMTEL 800 911 6666**

Responsible sanitario:
Dr. Ángel Gracia Ramírez
Céd. Prof.: 0753913-UNAM

www.fundacionbest.org.mx

Roche

ACCU-CHEK®

ACCU-CHEK® Active
Intuitive handling
Facile da usare
Fácil manejo
Manipular simple

Glucómetro Accu-Chek® Active
1 pieza
\$559.00
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

ACCU-CHEK® Active
25 Tiras reactivas
1 CHIP DE COEFICACIÓN
5 mm
Para la determinación de la glucemia.
Apto para el autocontrol.
Solo para Accu-Chek® Active
IVD
CE 0088

Tiras Accu-Chek® Active
25 Tiras reactivas
\$207.00
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

ACCU-CHEK® Active
50 Test strips
ACCU-CHEK® Active
25 Test strips

Tiras Accu-Chek® Active
75 tiras reactivas
\$449.00
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

ACCU-CHEK® Softclix
25 Lancetas

Accu-Chek® Softclix
25 lancetas
\$76.00
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

Prevenición es salud. Vigencia al 31 de diciembre 2021. Las imágenes mostradas en este material son de carácter ilustrativo y pueden variar respecto del producto final.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA **75%** DE AHORRO®

Dr. Simi

México

¿La depresión y el estrés te agobian?;

Jacqueline Ramos
jramos12@gmail.com

¿Tienes problemas para dormir, has pensado en suicidarte, la interacción en tu familia se ha vuelto insoportable por el encierro a que nos llevó la pandemia, estás siempre ansioso, sientes que no puedes más, eres abusada por tu pareja...? ¡No estás solo! Apunta este teléfono y mantenlo cerca de ti; puede ser la diferencia entre la vida y la muerte: 800-911-3232.

Siempre en la búsqueda de un mayor bienestar para todos, Grupo Por Un País Mejor anunció la evolución del Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales (CNDEE), nacido hace 15 años. Ahora será Centro SIMI de Salud Emocional (SIMISAE); pero no es solo un cambio de nombre; representa importantes esfuerzos para que quien requiera su ayuda, pueda, además de llamar por teléfono, tener una consulta presencial.

En entrevista, Humberto Bautista Rodríguez, asesor clínico del proyecto, reconoció que, de por sí, la salud mental ha sido un renglón olvidado de la medicina, en cuanto al número de especialistas y recursos. En estos momentos, en que la fortaleza del ser humano para salir adelante ha sido puesta a prueba por la pandemia que ha llevado a familiares queridos y amigos, a parecer como una hoja al viento, ¡ven con nosotros, expertos te ayudarán a salir adelante, y sin ningún costo!

Autor del libro *Tengo cáncer, ¿y ahora qué?*, y con un acervo curricular que incluye una especialidad, tres maestrías y un doctorado, el también coordinador del Servicio de Psicooncología del Hospital de Oncología, del Centro Nacional Siglo XXI, del IMSS, destacó que, en este momento, se está en una fase total de reestructuración.

“Vamos a crecer mucho. Recibimos,

El Instituto Nacional de Geografía y Estadística (Inegi) alertó que la covid-19 causó un incremento de la violencia psicológica de 37.85 por ciento; violencia sexual, 29.69 por ciento; violencia física, 26.36 por ciento; abandono o negligencia por parte de los padres de familia, 4.51, y violencia económica, 1.63 por ciento. Además, de marzo a junio de este año creció 24 por ciento la violencia intrafamiliar.



Foto: Agencia Reforma

en promedio, 866 llamadas diarias de ayuda, por teléfono e internet o Messenger, y pronto será también por WhatsApp”.

El servicio está abierto para quienes padezcan algún tipo de alteración emocional o mental, tengan la necesidad de hablar, de ser escuchados, o que estén en una situación que deba ser atendida en este ramo.

El experto alertó acerca de la gente que considera ir al psicólogo o al psiquiatra solo cuando tiene una enfermedad mental. El objetivo del SIMISAE, añadió, es evitar que los problemas en este campo se agudicen, siempre bajo la definición de la Organización Mundial de la Salud, que señala que la salud no es la ausencia



Humberto Bautista Rodríguez, psicólogo / Foto: Karla López (Kai Ale)

siminforma.com.mx

BUPROPIÓN
150 MG LP
15 TABLETAS
\$389.00

BIPITREK®
BUPROPIÓN
Tableta
150 mg
Liberación prolongada

Caja con 15 tabletas

torrent PHARMA

farmaciassimilares.com

Vigencia al 31 de diciembre 2021.
Su venta requiere receta, consulte a su médico.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

México

llámanos, ¡no estás solo!



Foto: Imagen de Jackson David en Pixabay

de la enfermedad, sino el bienestar biopsicosocial de la persona.

El objetivo del SIMISAE es comenzar a reducir la incidencia de enfermedades mentales en el país.

Destacó que las personas devalúan la importancia de la salud mental o la ven como algo que no es para ellos, por estigmas. De hecho, cambian con frecuencia de cepillo de dientes o de celular e, incluso, van más veces a un centro de atención telefónica que a uno de salud mental.

Y, para colmo, acuden a los expertos solo quienes tienen solvencia económica, pues no cualquiera puede pagar los servicios de un psicólogo o un psiquiatra.

“Queremos captar a la mayor población vulnerable y que tenga acceso a estos servicios. Con ello, identificaremos las áreas en donde se presenta mayor alteración y, en una segunda siminforma.com.mx

fase, se prevé desarrollar clínicas para pacientes, no virtuales, sino presenciales”.

¿Qué vas a encontrar del otro lado del SIMISAE? A un psicólogo especialista, dispuesto a escucharte. Alguien que va a trabajar contigo mediante varios procesos. No va a solucionar tu vida. Te ayudará a desarrollar resiliencia o, si el caso lo amerita, te canalizará hacia algún centro donde se te dé un seguimiento constante.

Experto, ¿quieres ser parte de este proyecto? Buscamos gente que, por el momento, responda los teléfonos, que más adelante atienda a los pacientes de manera presencial y luego lo haga por subespecialidad.

¿Eres psicólogo clínico, tienes una especialidad? ¡Aquí te esperamos! ¡Tenemos una oportunidad para ti! centrodiagnostico@simisae.com.mx / México

farmaciassimilares.com

f t y i

SÍMI PROTEGE

Precio Farmacias Similares®

\$75.00

GEL pharma

Si persisten las molestias, consulte a su médico. Vigencia al 31 de diciembre 2021.

Internacional

Coronavirus: Europa... otra vez



Foto: Agencia Reforma

En países del centro y este de Europa, el coronavirus va en rápido aumento y padecen la peor ola de contagios y muertes desde el comienzo de la crisis, hace casi dos años.

La región vuelve a estar en el epicentro de la pandemia. La Organización Mundial de la Salud (OMS), destaca que el número de casos acumulados en Europa está cercano a los 80 millones y la cifra de defunciones es de casi 1,5 millones.

El aumento continuo de casos confirmados tiene su origen en el Reino Unido, Rusia, Alemania, Turquía y Rumanía.

Los servicios de salud de muchos Estados están al límite o sobrepasados, como ocurre en Rumanía y Bulgaria, donde las muertes diarias por la enfermedad superan a las registradas en las olas precedentes.

El director regional de la OMS para Europa, Hans Kluge, alertó acerca de que el continente podría sumar medio millón de muertos por covid hasta principios de febrero de 2022, si se mantiene la tendencia creciente de la pandemia.

Esta cuarta ola de contagios pone en riesgo tres aspectos: la recuperación económica, la salud pública y el regre-

so a las libertades que existían antes de la pandemia.

Conforme bajan las temperaturas y aumentan las infecciones por coronavirus en Europa, algunos países endurecen e introducen nuevas restricciones contra los no vacunados.

Algunos países lo han hecho o están a punto. Toques de queda nocturnos para no vacunados, cierre de bares y restaurantes y la palabra más temida: confinamiento, para quienes se resisten a inmunizarse.

En otros, como Austria, se limitan los traslados al trabajo, la escuela, las tiendas de comestibles y los centros de atención médica. En Alemania, se debe mostrar certificado de vacunación o prueba negativa antes de viajar en trenes o autobuses.

En Francia, la dosis de refuerzo será un requisito para las personas de 65 años y mayores que deseen conservar su pase de salud. Y en Italia, para poder trabajar, se requerirá el certificado de vacunación.

Estas acciones y medidas son una señal clara y desalentadora de que el virus, que parecía haber quedado en la historia de Europa, aún es parte importante de su presente y futuro. /

Internacional

siminforma.com.mx

PURITY®
GEL ANTIBACTERIAL

Cuidamos tus manos
Cuidamos de tu familia

Alcohol en Gel al 70%

A Solo: \$13.00

ELIMINA EL 99.9 % DE VIRUS* Y BACTERIAS

PURITY
Gel Antibacterial para manos

ALCOHOL en GEL al 70%
Con Glicerina y Aloe Vera

60ml

FARMAPIEL®

SECADO RÁPIDO en 5 seg.

Contiene Aloe Vera | HUMECTA TU PIEL

Libre de solventes que pueden dañar tu piel y tu salud

Aviso SSA 203300519X1
Vigencia al 31 de diciembre 2021

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO



Nesajar[®]
 Pinaverio, Dimeticona

Un producto de

GEL
 pharma[®]
INNOVACIÓN EN CADA CÁPSULA



Dile adiós
 a los síntomas
 causados por la
colitis
 y el síndrome del intestino irritable.



Estreñimiento



Dolor Abdominal



Inflamación



Cólicos

MI MAYOR
FUERZA
 VIENE DESDE
ACÁ



Eres imparable.

De venta en Farmacias Similares

nesajar www.nesajar.com.mx

Si persisten las molestias por más de 5 días, consulte a su médico. Permiso COFEPRIS 18330021B0396



Comprimidos
del Dr. Zagal

Héctor Zagal
@hzagal

Criaturas navideñas

¿Quién es el personaje más popular de Navidad? Santa Claus o el Niño Dios seguro irán a la cabeza en las encuestas, al menos en esta zona del globo. El primero también es conocido como San Nicolás de Bari, por el lugar donde descansan sus restos, o como San Nicolás de Myra, por su lugar de nacimiento. Fue un obispo del siglo IV. Provenía de una familia acaudalada y utilizó su inmensa fortuna para practicar la caridad.

Pero no todo es felicidad en Navidad. ¿Qué tal ser jalado de las patas (perdón, de los pies) en la noche del 5 al 6 de diciembre por un monstruo de orejas de elfo y cuernos que te lleva al averno para devorarte? Y no me lo saco de la manga. En el folclore de Europa central, aparece Krampus, que se lleva a los niños malos para castigarlos.

En el folclore de Austria, Frau Perchta merodea días antes de Navidad y visita los hogares para cerciorarse de que los niños hayan sido buenos. Si se portaron bien durante el año, entonces, les deja una moneda de plata. Pero si fueron malos, la mujer se los lleva para abrirlos, sacarles las entrañas y rellenarlos con paja y piedritas. Por su parte, el Belsnickel, del suroeste alemán, es un ayudante de San Nicolás. Pero no viaja con él. Se presenta días antes de Navidad vestido con andrajos y una vara para pegarle a los niños groseros y desobedientes.

Otro ayudante de San Nicolás es Zwarte Piet. Paje de San Nicolás, le ayuda a repartir regalos el 6 de diciembre, fiesta del Santo. Zwarte Piet llega cada año a las costas neerlandesas en un barco proveniente de España. Aunque hay muchas hipótesis sobre su origen, parece que es un esclavo negro que habría sido comprado y liberado por San Nicolás. Quienes representan a Zwarte Piet en fechas navideñas se pintan la cara de negro. Para suavizar el mensaje de esta representación, hoy se suele decir que es un personaje que trabaja de deshollinador. *Sapere aude* ¡Atrévete a saber!

De venta en
FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"
HASTA 75%
DE AHORRO

Cultura

En el hormiguero

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

De los 10 billones de hormigas trabajadoras en el mundo —según Edward O. Wilson, biólogo de Harvard—, millones de ejemplares se mueven en Azcapotzalco. Y una de ellas, la hormiga reina, trepa por el campanario de los Santos Apóstoles, como un recuerdo del señorío de Tezozómoc, el más poderoso del Valle de México hasta ser vencido por la triple alianza de Tlacopan, Texcoco y Tenochtitlán (1430).

Es una hormiga roja que, según cuentan los chintololos, se ha movido desde la base del antiguo convento y se enfila, poco a poco, hacia la cúspide del campanario. Los viejos de la alcaldía, adherida al entonces Distrito Federal en 1824, aseguran que cuando lo logre, será el Apocalipsis.

Azcapotzalco, del náhuatl 'azcaputzalli', hormiguero, y 'co', locativo, en el hormiguero, fue el sitio de la última batalla por la Independencia. En su interior hay una placa que recuerda a los combatientes, muchos enterrados en su antiguo cementerio.

En realidad, los indígenas que construyeron el templo, pintaron esa hormiga roja para dejar constancia de su origen. Hasta la fecha ha sido repintada

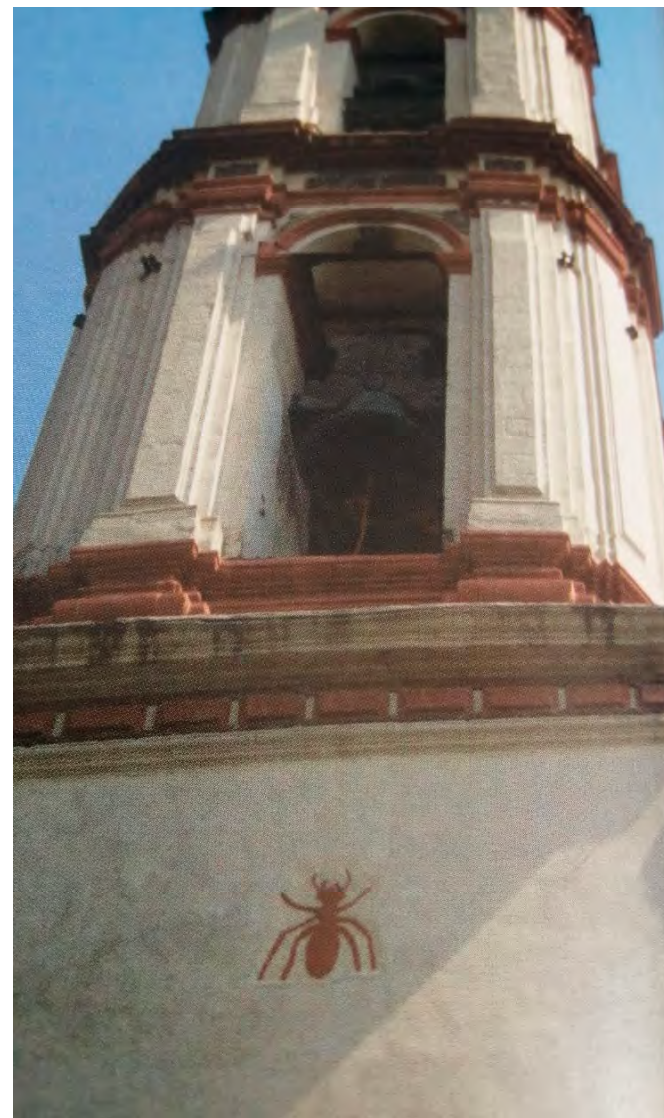


Foto: Fernando Gutiérrez

varias veces para respetar la idea inicial, pero cada vez ha sido reproducida más arriba y muchos creen que se mueve sola.

Como sea, visitemos esa parroquia y antiguo convento de los Santos Apóstoles Felipe y Santiago el menor. Está en avenida Azcapotzalco, frente al jardín Hidalgo, un sitio

histórico, parte de nuestra identidad.

Y tengamos en cuenta que hay un millón de hormigas por cada chintololo, vocablo náhuatl que significa "el de las asentaderas redondas", como apodaban a los tepanecas, quienes usaban calzones tan cortos que dejaba al aire el trasero. /Cultura



Lancetas
ONE TOUCH®
25 piezas

\$65.00



Tiras reactivas
Select
ONE TOUCH®
50 piezas

\$412.00



Tiras reactivas
ONE TOUCH®
50 piezas

\$416.00



Tiras reactivas
ONE TOUCH®
10 piezas

\$135.00



farmaciassimilares.com

Vigencia al 31 de diciembre 2021.
Consulte a su médico y lea las instrucciones de uso.
Las imágenes mostradas son de carácter ilustrativo
y pueden variar con respecto del producto final.

Fanático

Gracias a ti, se sembrarán 4 mil colonias de coral



Fotos: Karla López (Kai Ale)

Jacqueline Ramos
Jramosr12@hotmail.com

Gracias, porque has hecho posible que esté en puerta la siembra de cerca de 4 mil colonias de coral en Punta Maroma, Quintana Roo; con tu apoyo, estamos seguros de que podemos construir juntos un mejor futuro.

La tercera Simicarrera Virtual 2021, que movilizó a unas 2 mil personas en todo el país, logró reunir 1.2 millones de pesos para esta causa.

Por supuesto, el Dr. Simi corrió en esta justa y en Puebla, el atleta Sergio Jiménez Cancino se enfundó en la botarga e hizo lo propio en el estadio de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Lo acompañó un grupo de la Dirección de Franquicias Sur, a cargo de Oswaldo Domínguez.

Representantes de la Asociación Oceanus, de Chetumal, también participaron.

Este año, la Fundación Oceanus, dedicada a la conservación y restauración de arrecifes en el golfo de México y el mar Caribe, será la beneficiaria de lo recaudado Fanático



Sergio Jiménez Cancino

en la carrera, realizada con distancias de 1, 3, 5 y 10 kilómetros, los días 26, 27 y 28 de noviembre.

Los arrecifes son ecosistemas naturales que mantienen el balance de nuestros mares; proporcionan alimento y protección a los peces, limpian las playas y son un elemento fundamental de la actividad turística.

Gabriela Nava, socia fundadora de Oceanus, que corrió en Chetumal, dijo que hoy tuvieron la oportunidad de convivir los participantes y las botargas del Dr. Simi. “Vamos a iniciar con estas colonias la restauración de un nuevo sitio en el arrecife. Esto se suma a todos los sitios que tenemos en el programa”.



Foto cortesía: Oceanus

Dijo que cada año se trata de aumentar los sitios rehabilitados, para que vuelvan a funcionar de manera adecuada.

Manifestó su deseo de que los esfuerzos conjuntos de SíMiPlaneta y Oceanus, nacida en 2006, continúen y este sea el inicio de una larga relación. Recordó que estos esfuerzos son a largo plazo, dado que los corales crecen de manera lenta. / Fanático



¡Carajo!

Antonio
"Tota" Carbajal

¡Vamos, muchachos!

Continuamos en Suiza 1954. El futbol de los franceses era diferente al de los brasileños. Los primeros llegaban a este encuentro en las mismas circunstancias que nosotros, presionados por una derrota ante los yugoslavos; ganar era la única posibilidad para seguir con esperanzas.

Nosotros sentíamos tener las armas suficientes para cambiar esa mala impresión ante el juego contra Brasil, capacidad para demostrar que nuestro futbol no estaba tan tirado a la calle como muchos creían.

México tuvo uno de los mejores partidos que se le habían visto en una Copa del Mundo. La rapidez de mis compañeros, el "Pistache" Torres y "Pina" Arellano, aleros por excelencia, hicieron un juego alegre, atraían a los defensas franceses y ocasionaban que dejaran huecos en el centro.

El juego nivelado en toda la cancha y los cancerberos fuimos responsables de un

gran espectáculo. Cerramos nuestras metas a base de precisión y espectacularidad. Copa y Vincent me pusieron a prueba de verdad de una manera comprometida, atacaron mi portería, y yo, con atajadas acertadas y reflejos sorprendentes, logré resolver el problema.

Pero Vincent no perdonó y en uno de sus tiros, fuerte y colocado, no alcancé a detener el esférico a pesar de mi estirada. Recuerdo que pensé, al recibir el gol, que la gente diría "¿otra goleada?". Así nos fuimos al descanso, 1-0.

Cuando regresamos al segundo tiempo, nos apoderamos de la media cancha y hubo murmullos de admiración de las tribunas, y cuando comenzamos a imponer nuestro juego, cayó el segundo tanto de los franceses, con un autogol de Cárdenas. Una pelota que venía con fuerza y el contacto con el balón fue impreciso, cambió su trayectoria. A pesar de todo, yo gritaba y animaba: "Vamos, muchachos, arriba la cara, ¡al ataque, carajo! No estamos perdidos" ...Creo que mis gritos se escuchaban hasta las gradearías. Le daba palmadas en la espalda a Cárdenas para animarlo; después de todo, nunca es intención de alguien fallar.

Recuerdo haber recibido el balón en mis manos y mandé a mis compañeros al otro lado de la cancha, y allá enviaba mis despejes, que invitaban al ataque. Los muchachos reaccionaban y, poco a poco, volvió a empujar al rival hasta su propia cancha, incluso llegamos

a arrinconarlo. El combinar buen juego con enjundia, valor y ganas de hacer bien las cosas, fue lo ocurrido después del autogol. México logró perforar la portería francesa en medio de una gran conmoción...

(Continuará)



Foto: leyfutmx.com

N-GEAR

¿DETENERTE? ¡JAMÁS!

Precio Farmacias Similares®
\$369.00



IBCAA+
SUPLEMENTO ALIMENTICIO con aminoácidos en polvo
Las mejores ingredientes. Saborizantes 100% naturales.
400 g
SABOR FRODO HOJAS

Precio Farmacias Similares®
\$369.00



WHEY PROTEIN CONCENTRATE
SUPLEMENTO ALIMENTICIO en polvo a base de concentrado de proteína de suero de leche
BAJO EN GRASAS y Carbohidratos
Libre de Soya / Sin gluten / Vegetariano / Apto para diabéticos
450 g
SABOR CHOCOLATE

Precio Farmacias Similares®
\$369.00



THE SLENDER BLEND
SUPLEMENTO ALIMENTICIO en polvo con fibra y proteína
450 g
SABOR CHOCOLATE

farmaciasimilares.com

Vigencia al 31 de diciembre 2021. Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

De venta exclusiva en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA **75%** DE AHORRO

RECETARIO FIT ESCANEA Y DESCARGA





Frente a
la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

La mejor serie de 2021

Qué rápido pasa el tiempo, ¿verdad? Ya se va a acabar el año. ¿Cuál sería la mejor serie de televisión de 2021? *El juego del calamar*, de Netflix.

Es una serie surcoreana de fantasía, donde los personajes tienen que competir en intensas actividades, al mejor estilo de *Los juegos del hambre*, *Maze Runner* y *Divergente*.

¿Por qué afirmo que es la serie del año? Porque cambió la historia de la televisión colocando a Corea del Sur, de manera definitiva, como la nueva capital del cine, la música y la televisión mundial.

Porque en pocos días fue la serie más vista de toda la historia de Netflix, y superó a cañonazos como *Stranger Things* y *La casa de papel*.

Porque es un fenómeno social que puso a millones de personas a jugar, a comprar, a bromear, a disfrazarse, a compartir y hasta a discutir sobre temas como la violencia y los valores humanos. ¡Es una locura!

Pero, sobre todo, porque es un concepto que combinó, como nunca, infancia, realidad y participación.

¿A qué me refiero cuando hablo de "infancia"? A que el punto de partida de las competencias de *El juego del calamar* tiene que ver con los juegos de los niños más pequeños del mundo.

Esto se traduce en certeza, en nostalgia y, por qué no, en reflexión: ¿a qué jugábamos cuando estábamos chiquitos? En verdad, ¿era así de fuerte?

¿Qué tiene que ver la realidad en esto? Que los responsables de este éxito, además de todo lo mencionado, están hablando de asuntos tangibles, dolorosos, como las deudas.

¿Y la participación? ¿Qué trato de decir cuando destaco lo de la participación?

Que *El juego del calamar* es una especie de videojuego con actores, un espectáculo donde el espectador no solo ve, también participa y esto multiplica las emociones, es adictivo.

¿Le sigo? No, mejor vea o vuelva a ver *El juego del calamar*, en Netflix, porque, en verdad, es algo grandioso. ¿O usted qué opina?

Farándula



Análisis Clínicos del Dr. Simi
"La calidad es lo primero"

Síguenos por




Cuida tu salud en este INVIERNO

Paquete respiratorio I

Eosinófilos en moco nasal
Exudado faríngeo

De \$314.00

a \$265.00

Paquete respiratorio II

Biometría hemática
Eosinófilos en moco nasal
Exudado faríngeo
Exudado nasal

De \$609.00

a \$477.00

Hasta 21 % de ahorro

Válido al 31 de diciembre de 2021. No acumulable con otras promociones.
Consulta sucursales con este servicio y precios en ssdrsimi.com.mx

Farándula

De vuelta, el romanticismo de Fonsi



Foto: Agencia Reforma

Axl Daniela Agüero
@axl_aguero

Luis Fonsi estrenó *Nuestra balada*, una canción con el estilo característico del cantautor. Fue compuesta por él mismo y producida por Mauricio Rengifo y Andrés Torres. Es un tema lleno de romanticismo, cuya letra habla del perdón y la reconciliación.

"Mi alma me pedía hacer algo muy honesto, puro y sobre todo romántico. Siento que este es el momento perfecto. Mi público me lo pidió, gracias a él estoy aquí y me hace feliz poder compartirles esta balada para que la cantemos juntos a todo pulmón en los conciertos en vivo. Es una canción especial para mí y espero que lo sea para todos ustedes también", expresó Fonsi.

El lanzamiento del tema viene acompañado de un videoclip conceptual, dirigido por el director venezolano Nuno Gómez, y se encuentra disponible en *YouTube*.

Nuestra balada formará parte del repertorio de su próxima gira Noche perfecta tour, que se iniciará con dos funciones los días 12 y 13 de febrero de 2022, en Puerto Rico.

Además de este gran lanzamiento, su participación como coach en *La voz España*, *La voz kids* y su gira, Fonsi trabaja en otros proyectos. El más reciente es su nueva línea de ropa, edición limitada, en alianza con el fabricante de automóviles de juguete *Hot Wheels*, ya disponible en www.FonsiCollection.com. / Farándula

siminforma.com.mx

El álbum legendario

Axl Daniela Agüero
@axl_aguero

La banda de rock Led Zeppelin celebra, este 2021, el 50 aniversario de uno de los álbumes que marcaron su lugar en la historia de la música.

El álbum sin nombre, conocido como Led Zeppelin IV, fue lanzado el 8 de noviembre de 1971 y fue producido por el guitarrista Jimmy Page, quien tuvo una responsabilidad enorme; el álbum anterior no había sido bien aceptado por el público, que los llamaba “una simple banda de famosos”.

Page lo logró: Led Zeppelin IV vendió más de 37 millones de copias en el mundo. Recién fue certificado 24 veces platino por la RIAA, se clasificó como el quinto álbum más vendido de todos los tiempos y el más vendido de un artista británico (empatado con The Beatles).

Para crear el concepto, la banda se encerró por meses en una mansión campestre en Inglaterra, llamada Headley Grange, y utilizó el estudio móvil que pertenecía a los Rolling Stones.

En ese ambiente de quietud y aislamiento, Robert Plant, voz; Jimmy

Page, guitarra; John Paul Jones, bajo, y John Bonham, batería, reinventaron el rock: inauguraron el género balada/rock con *Stairway to Heaven*, y crearon un conjunto de canciones que los impulsó a llevar a cabo las giras de estadio tal y como hoy las conocemos.

“El *rock and roll* tenía que ser retomado. No era una cosa intelectual, porque no teníamos

tiempo para eso. Solo queríamos dejar que todo saliera. Era algo animal, poderoso lo que estábamos haciendo”, señaló Plant en diversas entrevistas.

Como respuesta a las críticas, la banda decidió no darle nombre al álbum; buscaba que la música hablara por sí misma y alejarse de intenciones publicitarias.

Las figuras que ilustran la portada, son cuatro firmas simbólicas, una por cada integrante de la banda. Se tienen diferentes opiniones sobre lo que representan, pero la banda jamás ha aclarado su significado.

En 2014 salió a la venta una versión remasterizada del álbum y en la actualidad aún sorprende a sus millones de fanáticos, chicos y grandes. / Farándula



siminforma.com.mx

Ampigrin[®]
Ampicilina

Ampigrin[®]
Ampicilina Solución 500mg
Adulto Inyectable

ADULTO

Caja múltiple con tres piezas, cada pieza contiene: un frasco ampola con polvo y una ampolleta de 3 mL con diluyente

Se incluyen 3 jeringas con agujas estériles de obsequio

\$92.00
Precio Farmacias Similares[®]

De venta en
FARMACIAS SIMILARES[®]
Consulte a su médico.

Vigencia al 31 de diciembre 2021. / Reg. No. 74558 SSA IV

Co-llins[®]

Farándula

Siminteresa



Horóscopos

¡Feliz cumpleaños, nativos de Sagitario y Capricornio

Amira contigo

Facebook: Horóscopos de Amira Twitter: amira_estrellas
Consultas: amiraescorpion@yahoo.com.mx

♈ Aries (marzo 21 - abril 20) / Di esta afirmación curativa: "Me acepto como soy, estoy tranquilo y en paz. Soy paciente y sereno en todo momento. Transformo mi enojo en alegría". Plutón en Capricornio reforzará la confianza. A pesar de que los astros te han traído "por la calle de la amargura", iniciarás bien el 2022. La gratitud debe formar parte de la vida. No olvides tenderle la mano a quien lo necesite. Lo que haces por ellos, la vida te lo regresará.

♉ Tauro (abril 21 - mayo 21) / Repite esta afirmación curativa: "Me atrevo a pedir lo que quiero y necesito, con amor y sencillez, y digo lo que siento, sin miedo". En el 2022, debes aprender a ser tú mismo y dejar de controlar a los demás. Trabaja en la regeneración de tus emociones. Evita la tendencia a la evasión y a la incertidumbre. Es un año animado e interesante, lleno de experiencias. Urano te dará más cambios. ¡Aceptalos!

♊ Géminis (mayo 22 - junio 21) / Afirmación curativa: "Hay armonía y paz dentro de mí; me expreso con libertad y desarrollo, al mismo tiempo, mi facultad de concentración, con éxito en todo lo que emprendo". Te ayudará a tranquilizar la mente. Repite: "Solicito a mi propio ser que me ayude a crear tranquilidad en lo que necesito, aquí y ahora". El eclipse total de Sol, el 4 de diciembre, con luna nueva y Saturno desde Acuario, se encargarán de mejorar tu vida en la salud, amor, dinero y trabajo.

♋ Cáncer (junio 22 - julio 22) / Afirmación curativa: "Perdono todo lo que necesite mi perdón, me perdono a mí mismo; libero todo el pasado; asimilo lo nuevo". Neptuno, desde el signo de Piscis, se encargará de trabajar en tu plano psíquico y psicológico este fin de año, en tu sensibilidad e imaginación. Júpiter, el benéfico mayor, ingresa a Piscis, el 30, y te trae regalos; mejoras económicas y sorpresas. Plutón, desde Capricornio, y el eclipse del 4 pueden causar estragos sociales y personales.

♌ Leo (julio 23 - agosto 22) / Afirmación curativa: "Mi corazón elige el amor, porque esto me da alegría y expreso amor hacia todo el mundo. Sé que el principio divino interno me apoya". No dejes de lado el mínimo problema en el matrimonio; anuncia una crisis, aunque evolucionará de manera lenta. Prueba otros caminos, es tiempo de cambios benéficos; el ingreso económico se ve más a largo plazo que en la actualidad; no obstante, llegarán mejores tiempos.

♍ Virgo (agosto 23 - septiembre 22) / Afirmación curativa: "Me libero de lo que no me sirve, puedo equivocarme sin sentirme culpable; aprendo de toda experiencia". Mercurio, tu planeta regente, te enseñará grandes lecciones para que tu alma se enfoque en una sola dirección. La Luna, los días 24 y 25, estará en tu signo, con un festejo navideño sutil y de buenos detalles. En el aspecto familiar, mejora la comunicación. Puedes tener malestares estomacales. Sé consciente de lo que comes. Suelta lo que se quedó en el camino; cumplió su ciclo.

♎ Libra (septiembre 23 - octubre 22) / Afirmación curativa: "No hay peligro que temer, el bien de la acción divina siempre me protege, me siento cómodo en soledad, porque estoy conmigo". Dado que hay fuerzas intensas que producen imprevistos, sé previsor con el tema de pareja. Tiempo de expansión; viajarás. Tus palabras tendrán valor. Controla tu dieta y malos hábitos. Deja de estar sujeto a las expectativas de otros. Retoma asuntos de trabajo para cosas nuevas en 2022.

♏ Escorpio (octubre 23 - noviembre 22) / Afirmación curativa: "Me atrevo a pedir lo que quiero y necesito, con amor y sencillez, y digo lo que siento sin miedo y equilibrio mi vida sexual". La fe hace milagros, tu salud emocional debe ser prioridad. Retroceso en tus objetivos; pero tu voluntad te llevará al éxito. Estás sensible. Urano y Marte marcan un cambio en cómo ves la vida. Mantén serenidad si tienes algo que decir, entabla un diálogo abierto. En el amor cosechas lo sembrado.

♐ Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21) / Afirmación curativa: "Avanzo a mi mayor bien cuando encaro mi responsabilidad; asumo compromisos sin sentir pérdida de libertad". Controla la impaciencia para no errar. Tienes grandes facultades de telepatía; en este mes dale crédito a tu intuición. Marte afecta a los que nacieron en este signo; actividades te traerán desarrollo. Sé benevolente. El eclipse total de Sol, en tu signo, el 4 de diciembre, indica atravesarse más para cosechar frutos de tus esfuerzos.

♑ Capricornio (diciembre 22 - enero 20) / Afirmación curativa: "Me siento seguro en todo momento, soy capaz de confiar y de amar, todo lo que me rodea, me protege; tengo derecho a disfrutar mis sentimientos". Tiempo desafiante, Plutón, en tu signo, inclina con ansiedad a relacionarte, temas quedarte solo. Elimina cosas viejas. Muchos de tus sufrimientos han sido porque no sueles confiar. El Sol ingresa a tu signo el 21, marca la entrada del invierno. Es momento de mayor fuerza interior y de meditar.

♒ Acuario (enero 21 - febrero 19) / Afirmación curativa: "Avanzo fácil por la vida; confío en la autoridad justa y sana; estoy en paz. En mi mundo soy mi propia autoridad y el único que elige". Cuidado con las operaciones comerciales; evita enojarte, no desperdices tus energías en actos inútiles. Dirígete al Ángel de la Gratitud. Agradece a Dios todo lo que te regala, tu capacidad de ser tú con vida plena. Practica respiración profunda para disolver la energía negativa y mejorar tu sistema nervioso.

♓ Piscis (febrero 20 - marzo 20) / Afirmación curativa: "Estoy seguro de mí y soy yo mismo en todo momento; descubro que soy útil, opto por amarme y aceptarme. Tengo fe en mí". Los astros marcan acercamientos con sentido y armonía. No te aferres al pasado, ni trates de detener el tiempo. No esperes que las bendiciones de la vida te lleguen sin haber hecho méritos. Júpiter, en tu signo, impulsará tus finanzas. Valora lo que quieres conseguir o hacia dónde encaminas tus pasos para lograr lo que deseas.

MI VIDA ES LUCHA, una de las series MÁS VISTAS EN MÉXICO con 50 MILLONES de reproducciones en TV y redes sociales.

Dr. Simi presenta su barra de programas con sentido social.

Lunes	Simi trabajando para usted Conduce Luz Elena González	
Martes	Mi Vida es Lucha Conduce Víctor González Dr. Simi	
Miércoles	Siminoticiario Conduce la periodista Flor Rubio	
Jueves	Ayudar es vivir Conduce la periodista Flor Rubio	
Viernes	Reencuentro con México Conduce el periodista Juan Manuel Rentería	

**Lunes a viernes, 5:15 de la mañana,
por Las Estrellas, canal 2 de Televisa, y Azteca 1**

Simi Televisión
Simi TV
@DrSimiTV

mividaeslucha.com

NUEVO **CARBOVITA®**

\$149.00

Frasco con 60 cápsulas



SUPLEMENTO ALIMENTICIO

®Marca Registrada

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

Vigencia al 31 de diciembre 2021

Nutre y depura tu cuerpo con 4 ingredientes naturales

En la actualidad resulta **INDISPENSABLE ALIMENTARSE LO MEJOR POSIBLE PARA MANTENER UNA BUENA SALUD**. A diario obtenemos nutrientes de los alimentos ingeridos; sin embargo, *a veces no es suficiente* porque la dieta mexicana, en general, no es óptima; está cargada de exceso de azúcares, sales y grasas. Esto puede deteriorar la función de algunos órganos y desencadenar todo tipo de problemas.

Por fortuna, **EXISTEN INGREDIENTES QUE NOS AYUDAN A LIMPIAR EL ORGANISMO Y MANTENER REFORZADO EL SISTEMA INMUNE**. Algunos de ellos son el **JENGIBRE, LA CLOROFILA, LAS HOJAS DE TÉ VERDE Y EL CARBÓN ACTIVADO**, EL MÁS UTILIZADO PARA LA **DEPURACIÓN QUE AL SER INGERIDO REALIZA UNA ADSORCIÓN DE TOXINAS**, metales pesados, gases, químicos y desechos indeseables en nuestro cuerpo. A su paso por el tracto

gastrointestinal retiene los compuestos orgánicos que encuentra, mejora la digestión y elimina flatulencias.

Se considera un ingrediente seguro para su consumo esporádico; dada su alta capacidad de adsorción, no se recomienda tomar en conjunto con medicamentos, pues puede reducir su efectividad.

Otro ingrediente maravilloso es el **jengibre, cuya composición está repleta de nutrientes que benefician el cuerpo y la mente**, como proteínas, carbohidratos y fibra; además, aporta minerales: calcio, potasio, magnesio, fósforo y sodio, y es rico en vitaminas B9 y C.

Uno de los beneficios más importantes es en el sistema digestivo al provocar una sensación gástrica de calor que ayuda al tratamiento de dolores estomacales, acidez e indigestión, favorece el movimiento intestinal, contrarresta el exceso de gases, náuseas y cólicos; además, tiene propiedades antiulcerosas.

La **clorofila posee un alto contenido de vitaminas A, C y E; es una excelente fuente de proteínas, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, azufre, cobalto y zinc**, entre otros. En lo digestivo protege el colon, hígado, estómago y vesícula, evita flatulencias, mal aliento y pesadez estomacal, entre otras.

Por último, el **té verde, o matcha, tiene propiedades superiores gracias a su alto contenido de catequinas que le dan un poder antioxidante**. Entre otros beneficios, ayuda a prevenir el envejecimiento y a disminuir el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares. Está compuesto de agua, proteínas, azúcares, fibra, hidratos de carbono, calcio, fósforo, hierro, sodio, potasio y vitaminas A y C.

Ahora que conocemos las numerosas propiedades de estos cuatro ingredientes, comencemos a incorporar su consumo para obtener los aportes nutricionales, depurativos y de fortalecimiento del sistema inmune.



Mi Vida es Lucha,
la serie de Víctor González Dr. Simi,
UNA DE LAS MÁS VISTAS EN MÉXICO
con 50 millones
de reproducciones en TV y redes sociales.



Vea la serie en
mividaeslucha.com



Facebook @farmaciassimilares



YouTube /FARMACIASSIMILARESMX

O todos los **martes, 5:15 de la mañana**
por canal **1 de Azteca** y canal **2 de Televisa**.
En redes sociales ponga la frase
MI VIDA ES LUCHA.

De venta en
FARMACIAS SIMILARES®

#HECHOSCONAMOR

